



17 septembre 2014
Rentrée pour tous

oct-novembre
Championnat combats 93

nov-décembre
Championnat combats IDF

6 décembre
**Téléthon - démonstration
du taekwondo à l'Aréna**

janvier 2015
Galette des rois

janvier-février
Passage de grade 1^{er} Dan FFTDA

Mai
**Open international du 93
(Combats - ouverts à tous)**

Juin
3^e Challenge Poomsae Keup

13 Juin
Passage de grade

26 juin
Fin de l'année

A retenir dès à présent

FORUM DES ASSOCIATIONS

Remise de récompenses

Le forum des associations se tiendra le 13 et 14 septembre à l'Arena. Le samedi, à partir de 18h15, M. le Maire et le service des sports remettront des récompenses aux gagnants des championnats combats : Fadi, Eva, Jade, Noumane et Ayman.



(de g. à d.) Fadi, Jade et Ayman, Bastien et Franck leurs coaches, et leurs supporters

Reprise des cours

Les cours de taekwondo reprennent le

Mercredi 17 septembre 2014

Gymnase A. Mimoun – Chemin de l'Étang, Gagny

- 19h00 pour les enfants
- 20h00 pour les adolescents et adultes

Les nouveaux adhérents peuvent s'inscrire - en fonction des places disponibles - avant le début des cours. L'âge minimum pour la pratique sportive est de 7 ans. (sous réserve d'aptitude physique).



Maître Michel Aholou, 6^e Dan
Responsable technique du 93

Horaires des cours

Enfants (7-12 ans)

Lundi, mercredi, vendredi : 19h00 à 20h00

Adolescents et adultes (+12 ans)

Lundi, mercredi, vendredi : 20h00 à 21h45

Les cours du vendredi sont réservés à la compétition technique et combat



BILAN DE LA SAISON 2013-14

2^E CHALLENGE POOMSAE KEUP

Une première pour les jeunes du Taekwondo



Fadi Laaziz, Ayman Rouass et Jade Galard ont participé à leur première compétition technique de poomsae lors du 2^e Challenge Poomsae Keup à Bondy le dimanche 15 juin.

En individuel, Fadi (minime) et Ayman (cadet) ont remporté la médaille d'or et Jade Galard (cadette) la médaille de bronze. Et en équipe (tous niveaux confondus), les 3 jeunes ont présenté le 6^e poomsae. Après deux tours très serrés, ils ont remporté la médaille d'argent.

Compétitions combats

Championnat départemental

Or : Fadi Laaziz, Eva Delgado

Argent : Ayman Rouass, Jade Galard

Bronze : Noumane Hammou

Championnat régional

Argent : Ayman Rouass, Fadi Laaziz

Open International de Bobigny

Or : Fadi Laaziz, Salah-Din Bouakaz

Bronze : Ayman Rouass, Jonathan Nzombo



Noumane (minime) au Championnat départemental

Pour revoir les compétitions: www.youtube.com/user/USMGtaekwondo



PASSAGES DE GRADE

100 % de réussite pour les ceintures noires

Un de nos objectifs généraux est de conduire les pratiquants ceinture noire à s'élever à un niveau d'expertise en taekwondo. En effet, être élevé par la fédération au grade de ceinture noire 3^e Dan signifie détenir les habilités et compétences requises permettant d'être considéré comme un expert du taekwondo. Nos pratiquants se sont préparés intensément à cet examen de passage de grade de septembre à février.

Nous avons obtenu 100% de réussite pour nos 3 ceintures noire 2^e Dan qui ont passé leur examen fédéral de grade de ceinture noire 3^e Dan. Ces nouveaux experts 3^e Dan sont : Bastien Rasson, Franck Galard et Olivier Gabriel. Et 100% de réussite pour les 3 ceintures rouges 1^{er} Keup qui ont passé leur examen de ceinture noire 1^{er} Dan. Il s'agit de Brandon Delgado, Axel Fontrel et Eva Delago.



(de g. à d.) Bastien - 3^e Dan, Axel - 1^{er} Dan, Brandon - 1^{er} Dan, Franck - 3^e Dan, Olivier - 3^e Dan, Eva - Il Poom (= 1^{er} Dan - 16 ans)



Passage de grade des jeunes au club

Plus d'une vingtaine d'élèves se sont présentés pour le passage de grade en juin (photo page 1). Les élèves ont présenté des techniques de base, poomsae et combats. Le passage de grade a été suivi du traditionnel pot de fin d'année auquel était convié tous les pratiquants et leurs familles. Un extrait du passage de grade peut être visualisé sur le blog de la section.

Mention spéciale pour Shayan, 7 ans, pour la classe dans l'exécution de ses techniques.



STAGES TECHNIQUES DU CDT 93

Pour la saison 14/15, Me Michel Aholou animera, pour la 3^e année consécutive, des stages techniques le dimanche matin au gymnase A. Mimoun.

Ces stages sont gratuits et réservés aux pratiquants du 93. L'objectif est d'améliorer et de perfectionner ses techniques.

Me Aholou révisera les poomsaes de base, expliquera les enchaînements et corrigera les erreurs de mouvement de blocages et de frappes.

Les dates de ces stage (un par mois) seront communiquées en octobre sur le blog de la section.



Recyclage de l'équipement de combat



Le mercredi **1 octobre à 18h45**, nous vous proposons de venir revendre/échanger votre équipement de combat dont vous ne vous servez plus.

Pour plus d'informations contactez : Claudine 0652622697
usmg.taekwondo@gmail.com



Stage expert avec Me Lee Won Sik



Plus de 150 pratiquants se sont réunis le samedi 21 juin, pour participer au stage de Me Lee Won Sik, 8^e Dan, directeur technique fédéral, responsable de la formation des juges passage de grades et des juges poomsae. Durant son intervention, Me Lee Won Sik a proposé aux stagiaires des exercices de reproduction des techniques fondamentales, des huit poomsaes de base ainsi que des trois premiers supérieurs. Les différents détails (la préparation, la trajectoire, l'amplitude, le regard, l'équilibre, la stabilité etc.) permettant de réaliser les formes techniques préconisées par la FFTDA ont été abordés. Deux exercices ont



particulièrement plu aux stagiaires : le travail du poomsae sous forme de kibonne et la mise en application de la première séquence du Taegeug Sa Jang sous forme de combats conventionnels.



ZOOM SUR

Bastien Rasson

En 2002, Bastien Rasson, âgé de 9 ans, a poussé la porte d'entrée du club pour s'adonner jusqu'à ce jour durablement à la pratique du taekwondo.

Au cours de ses premières années d'apprentissage, il était très attiré par le combat sportif. Mais progressivement, avec l'enseignement de son maître, il commença à s'intéresser aux autres aspects traditionnels pour devenir un taekwondoïste complet.

Suite à des blessures successives, Bastien arrête la compétition combat mais il continue les entraînements. En novembre 2013, il obtient son di-



Palmarès sportif

Compétitions combats		
2004	1 ^{er}	Championnat 93 (minime)
2005	2 ^e	Championnat IDF (minime)
2006	1 ^{er}	Championnat 93 (cadet)
2008	1 ^{er}	Open de Moselle (junior)
2009	1 ^{er}	Open de la Vague Bleue (junior)
2009	1 ^{er}	Championnat 93
2009	2 ^e	Championnat IDF (junior)
Compétitions techniques		
2010	3 ^e	Tournoi International de Paris (junior)
2010	7 ^e	Championnat de France Poomsae (junior)

plôme de juge technique régional. En février 2014, à l'âge de 21 ans, il passe son 3^e Dan auprès de la Fédération Française de Taekwondo (FFTDA).

A ce jour, Bastien est toujours passionné par le taekwondo et il fait partie des plus anciens pratiquants du club. Disponible, régulier à tous les entraînements, il s'occupe aussi de l'encadrement des jeunes au cours des compétitions de combat et de poomsae.



QUELQUES TECHNIQUES FONDAMENTALES

... réalisées par Mathis, Nicolas, Anthony et Sacha

Positions de base



Ap Seugi – position debout



Ap Koubi – position jambe fléchie avant



Jou Tchoum Seugi – position du cavalier

Coups de poing



Ale Jirugui – coup de poing vers le bas



Monton Jirugui – coup de poing moyen



Olegoul Jirugui – coup de poing haut

Blocages



Ale Makki – blocage bas balayé



Monton An Makki – blocage moyen



Olegoul Makki – blocage haut

Coups de pied



Ap Tchagi – coup de pied direct de face



Dolyo Tchagi – coup de pied circulaire



Yop Tchagi – coup de pied latéral



Pour plus d'informations, de photos et de vidéos – <http://taekwondo-gagny-michel-aholou.blogspot.fr>

©USMG Taekwondo – Présidente Claudine Putz – Directeur technique Michel Aholou – Pour tout renseignement 01 48 08 73 36



© USMG TAEKWONDO – 2014
<http://taekwondo-gagny-michel-aholou.blogspot.fr>



